



10 TIPPS FÜR EIN GESUNDES HERZ

Herzinfarkt ist nicht nur Männersache. Auch Frauen haben ab dem 50. Lebensjahr ein erhöhtes Risiko für Herzkrankheiten. Die folgenden Tipps sollten Risikogruppen im wahrsten Sinne des Wortes beherzigen, um weiterhin fit zu bleiben.

Vorab gilt: Kleine Schritte – große Wirkung. Es ist nicht nötig, gleich seinen gesamten Lifestyle umzukrempeln. Vielmehr erhöhen kleine, gezielt gesetzte Maßnahmen die eigene Herzgesundheit. Laut [American College of Cardiology](#) helfen folgende Tipps, die das Herz-Kreislauf-Risiko senken sollen:

BEWEGUNG HILFT IMMER

Das Herz ist ein Muskel, den man trainieren kann, beispielsweise mit Sport. Etwas Bewegung ist besser als gar keine und selbst kleine Bewegungseinheiten im Alltag sind wirkungsvolle und günstige Maßnahmen für die Herzgesundheit. Ideal sind 2,5 Stunden Sport pro Woche, verteilt auf mehrere Einheiten. Dabei muss man nicht für einen Marathon trainieren, sondern es reichen bereits 30 Minuten Spaziergehen oder Radfahren. Das stärkt den Herzmuskel und reduziert Gefäßablagerungen sowie den Blutdruck.

REGELMÄßIG ZUR VORSORGEUNTERSUCHUNG

Es zahlt sich aus, regelmäßig zur Vorsorgeuntersuchung beim Arzt des Vertrauens zu gehen. Dabei werden Herz-Risikofaktoren wie ein erhöhter Cholesterinspiegel, Bluthochdruck oder [Diabetes](#) gecheckt. Sollte die Vorsorgeuntersuchung eine bestehende Erkrankung ergeben, ist das noch kein Grund zur Beunruhigung. Bei einer guten Therapie durch Medikamente und/oder Lebensstilveränderung kann das Risiko wieder gesenkt werden.

ORDENTLICHE MUNDHYGIENE

Saubere Zähne senken laut Studien das Infarkt- und Schlaganfallrisiko deutlich. Der Grund: Die Parodontitis-Bakterien, die Zahnfleischreizungen auslösen, fördern Gefäßentzündungen und damit die Arterienverkalkung. Am besten zusätzlich zum Zähne putzen einmal täglich die Zahnzwischenräume mit Zahnseide reinigen.

AUF DEN BAUCHUMFANG ACHTEN

Ein normales Körpergewicht (BMI liegt zwischen 18,5 und 24,9) ist eine gute Voraussetzung für ein fittes Herz. Mindestens so wichtig wie die Vermeidung von Übergewicht ist ein gesunder Bauchumfang. Für Männer ist ein maximaler Bauchumfang von 102 Zentimetern, bei Frauen ein Bauchumfang von max. 88 Zentimetern der empfohlene Wert. Denn zu viel Bauchfett ist besonders ungesund für das Herz. Wenn Ihr Bauchumfang zu hoch ist oder man stark übergewichtig ist, kann eine Ernährungsumstellung und mehr Bewegung Ihr Herz langfristig stärken.

ZIGARETTEN ADÉ!

Raucher haben ein erhöhtes Risiko, eine Herz-Kreislaufkrankung zu erleiden. Schon wenige Zigaretten pro Tag fördern die Entstehung von Arteriosklerose – einer Erkrankung, bei der sich die Blutgefäßwände verengen und verhärten. Die Folge: Der Blutfluss und damit die Sauerstoffversorgung des Herzens werden eingeschränkt. Die Wahrscheinlichkeit eines Herzinfarkts nimmt zu. Bei einem Rauch-Stopp sinkt die Gefahr mit jedem rauchfreien Tag weiter ab.

RICHTIGE ERNÄHRUNG BEGINNT BEIM EINKAUF

Eine herzfreundliche Ernährung beginnt bereits im Einkaufskorb. Am besten sollte man sich ausreichend Zeit für den

Lebensmittel-Einkauf nehmen und dabei auf die Qualität der Produkte achten. Wer hungrig in den Supermarkt geht, greift eher zu Snacks und ungesunden Lebensmitteln. Ein vorbereiteter Einkaufszettel kann dabei Abhilfe schaffen. Ein gut geplanter Einkauf reicht aus, um herzgesundes Essen für die nächsten Tage parat zu haben. Tiefkühlgemüse kann bei Zeitmangel helfen, gesunde, frische Lebensmittel griffbereit zu haben. Obstsorten wie Äpfel, Birnen und exotische Früchte (z.B. Ananas, Mango) sind meist länger haltbar und verderben nicht so schnell.

ALTERNATIVEN FÜR SALZ

Salz darf auf einem herzgesunden Speiseplan stehen, sollte jedoch nicht im Übermaß genossen werden. Alternativ öfter mit Kräutern, Chili und Pfeffer würzen. Vorsicht ist bei Fertigprodukten geboten, da diese meist zu viel Salz beinhalten.

STÄRKENDE OMEGA-3-FETTSÄUREN

Fett ist nicht generell schlecht für das Herz. Gesättigte Fettsäuren aus tierischen Quellen (z.B. Milchprodukte, Fleisch, Eier) sollten nur in Maßen verzehrt werden. Ungesättigte oder mehrfach [ungesättigte Fettsäuren](#) aus Nüssen, Samen und hochwertigen Pflanzenölen hingegen stärken das Herz. Besonders [Omega-3-Fettsäuren](#) gelten als förderlich für das Herz-Kreislaufsystem.

WENIGER ZUCKER

Zu viel Zucker sollte man ebenso vermeiden wie zu viel Salz. Künstlicher Zucker, z.B. in Süßigkeiten und Gebäck, wirkt herabsetzend und sollte nur in Maßen genossen werden. Das heißt nicht, dass man gänzlich auf Süßes verzichten muss. Lieber den Zuckerkonsum langsam verringern, in dem man z.B. Soft Drinks durch ungesüßte Tees oder [Smoothies](#) austauscht.

ALKOHOL IN MAßEN

Ob völliger Alkoholverzicht oder mäßiger Konsum besser für das Herz ist, bleibt eine wissenschaftliche Streitfrage. In einem sind sich Mediziner aber einig: Mehr als ein alkoholisches Getränk pro Tag bei Frauen, und zwei Drinks bei Männern greift das Herz an. Besser: Alkohol nur in Maßen oder gar nicht konsumieren.